

## Protegendo os trabalhadores de estresse térmico

### Doença por calor

A exposição ao calor pode causar doenças e morte. A doença de calor mais grave é a insolação. Outras doenças causadas pelo calor, como exaustão pelo calor, câibras e brotoejas, também devem ser evitadas.

Existem precauções que podem ser tomadas sempre que as temperaturas estiverem altas e o trabalho envolver trabalho físico.

### Fatores de risco em doenças por calor

- Alta temperatura e umidade, exposição direta ao sol, sem brisa ou vento
- Trabalho físico pesado
- Nenhuma exposição recente a locais de trabalho quentes
- Baixa ingestão de líquidos
- Roupas impermeáveis

### Sintomas de exaustão por calor

- Dor de cabeça, tontura ou desmaio
- Fraqueza e pele molhada
- Irritabilidade ou confusão
- Sede, náusea ou vômito

### Sintomas de insolação

- Pode ficar confuso, incapaz de pensar com clareza, desmaiar, desmaiar ou ter convulsões (ataques)
- Pode parar de suar

### Para prevenir doença por calor:

- Estabeleça um programa completo de prevenção de doenças provocadas pelo calor.
- Fornecer treinamento sobre os perigos que levam ao estresse térmico e como evitá-los.
- Forneça muita água fria aos trabalhadores próximos à área de trabalho. Pelo menos um litro de água por hora é necessário.
- Modifique os horários de trabalho e organize períodos de descanso frequentes com pausas para água em áreas sombreadas ou climatizadas.



# OSHA<sup>®</sup> DADOS RÁPIDOS

- Aumente gradualmente as cargas de trabalho e permita pausas mais frequentes para os novos trabalhadores
- ao calor ou os que estiveram afastados do trabalho para se adaptarem ao trabalho no calor (aclimatação).
- Designe uma pessoa responsável para monitorar as condições e proteger os trabalhadores em risco de estresse térmico.
- Considere roupas de proteção que forneçam resfriamento.

## Como proteger os trabalhadores

- Conhecer sinais/sintomas de doenças causadas pelo calor; monitorar a si mesmo; use um sistema de amigos.
- Bloqueie o sol direto e outras fontes de calor.
- Beber grande quantidade de líquidos. Beba frequentemente e ANTES de sentir sede. Beba água a cada 15 minutos.
- Evite bebidas que contenham álcool ou cafeína.
- Use roupas leves, de cores claras e largas.



## O que fazer quando um trabalhador estiver doente por calor

- Chame um supervisor para obter ajuda. Se o supervisor não estiver disponível, ligue para o 911.
- Peça a alguém que fique com o trabalhador até que a ajuda chegue.
- Mova o trabalhador para uma área mais fresca/sombreada.
- Remova a roupa exterior.
- Ventile e borrife o trabalhador com água; aplique gelo (sacos de gelo ou toalhas de gelo).
- Forneça água potável fresca, se puder beber.

SE O TRABALHADOR NÃO ESTIVER ALERTA ou parecer confuso, pode ser um golpe de calor. LIGUE IMEDIATAMENTE para o 911 e aplique gelo o mais rápido possível.



Por mais informação:  
**OSHA<sup>®</sup>** Administração de  
Segurança e Saúde  
Ocupacional  
[www.osha.gov](http://www.osha.gov) (800) 321-OSHA (6742)